

Extra: Gesundes Schlafzimmer



RUHE Blau, die Pantone-Farbe des Jahres, wirkt entspannend als Wandfarbe oder Muster im Kopfteil (Stoffe von Stoff & Stil).



FEINE DÜFTE

Sanfte Aromen fördern die Entspannung (ca. 16 Euro, Zara Home).

Was fördert den Schlaf?

Mit diesen Tricks und Tipps ist guter und gesunder Schlaf ganz einfach.

Licht/Lärm Vorhänge und spezielle Verdunkelungsrollos machen den Raum angenehm dunkel. Außerdem schlucken Textilien und Teppiche Lärm. Zur Beruhigung helfen Tee oder auch entspannende Musik.

Frischlucht/Pflanzen Immer ausreichend lüften, das wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Außerdem: Geruchsneutrale und luftreinigende Pflanzen wie Bogenhanf, Philodendrum, Drachenbaum oder Efeutute aufstellen (z.B. von Bergamotte).

Komfort Neben einer perfekten Matratze (s. S. 52) sorgen auch ergonomische Kissen, bequeme Kopfteile und weiche Bettwäsche für angenehmen Schlaf und Entspannung.

Temperatur Lieber eine Decke mehr benutzen, als den Raum zu sehr aufzuheizen. Die ideale Temperatur für süße Träume sind nämlich 16-18 °C.

Hydratation Wasser trinken nicht vergessen. Eine hübsche Karaffe mit Korkverschluss findet bestimmt noch ein Plätzchen auf dem Nachttisch.

Keine Technik Es klingt so simpel: Wecker statt Handy benutzen. Mit einem schönen Modell (z.B. von made.com) ist die Umstellung ganz einfach.

LUXURIÖS Accessoires und Bettwäsche aus Seide sind nicht nur angenehm weich, sondern auch temperaturausgleichend (Schlafmaske ca. 15 Euro, Soak & Sleep).



ENTSPANNT AUFWACHEN Mit dem Nackenkissen aus Naturlatex und Korkgranulat

wird der Körper optimal stabilisiert (ca. 200 Euro, Birkenstock).



RITUALE Eine Tasse Kräutertee und ätherische Öle helfen beim Einschlummern (Stick mit Lavendel und Vanille-Duft ca. 8 Euro, Primavera; Tee mit Hopfen, ca. 7 Euro, Servus am Marktplatz).



DSCHUNGEL Es grünt so grün und gesund: Dschungel im Schlafzimmer (Pflanzen von Bergamotte).